

在新冠病毒（COVID-19）疫情期间用游戏来帮助孩子们

COVID-19疫情的影响改变了我们的生活方式，可能造成额外的压力，影响我们自身、家庭以及孩子们的身心健康。

扩大社交距离虽然有助于保护我们的身体安全，但它可能给我们带来压力影响心理健康。所以，务必要想办法为自己和孩子们提供支持。管理我们自己的压力、保持作息规律、作出调整并与我们的孩子沟通交流都可以有所帮助。腾出时间来玩和交流有益于每个人的心理健康。这是一个休息的机会，让我们可以专注于一些有趣和有益的事情。一起做游戏可以加强亲子关系，培养孩子的适应力，为他们一生的心理健康奠定基础。

游戏对孩子们的发展至关重要。游戏可以帮助他们放松，表达忧虑，并找到应对的方法。它能激发创造力，培养解决问题的技巧、自信和成就感。由于正在实施扩大社交距离的规定，所以抽出时间在家和孩子做游戏就变得尤为重要。以下5个技巧可以助您在COVID-19疫情期间用游戏来支持孩子的心理健康。

1 让游戏成为您日常生活的一部分

日常规律是孩子们安稳及安全感的重要来源。虽然您家庭现在的情况可能有所不同，但一定要安排固定时间和孩子一起做游戏。其实并不需要花大量的时间——即使是每周3至4次5分钟的全心投入也会对孩子的健康产生很大的积极影响。

跟您的孩子说清楚什么时候是游戏时间，让他们知道在这些固定的时间段里，您的注意力会全部集中在他们身上。如果您要同时兼顾在家工作和照顾孩子的责任，则可能需要发挥创造力。

甚至可以在用餐时间安排一些有趣的活动、创造性的游戏或棋盘游戏。您如果在家工作，可以根据自己的情况安排明确的游戏时间；这样做特别有用，因为可以让孩子知道，在指定的游戏时间内，他们会获得您的全心投入。

可以为自己设定一些规矩，避免在游戏时被手机或其他设备分心。有些家长觉得，把手机调成静音或关掉，并将其放在另一个房间里，有助于减少不断查看或回复通知的诱惑。

2 创造安全的空间

孩子们需要一个能让他们感到有创造力、放松以及参与他们喜欢的事情的地方。这个地方可以是家里的一个房间、后院或户外的大自然。虽然社交距离的限制仍在实施，但海滩、溪流和国家公园都是让孩子们自由、创造性地玩耍的好地方。



3 跟随孩子的脚步

“孩子主导游戏”意味着您要放手让孩子选择如何让您加入到他们的游戏之中。他们是领导者、主导者和决策者。让孩子带领您可以给他们一种获得肯定的感觉，让他们感受到自己的力量和能力，也代表了您对他们的信任。这也让您有机会进一步了解您的孩子——他们喜欢做什么、关心什么以及他们如何处理自己的问题。

根据孩子的年龄和发展阶段，孩子主导游戏形式会各有不同。如果您的孩子是婴儿，您可以准备一些不同的玩具，让他们自己决定要拿哪些，看哪些以及玩多长时间。小学年龄的孩子喜欢父母真正参与到他们的游戏中来——请加入到孩子们的“过家家”游戏，或帮助他们一起组装或创造一些东西。而青少年可能更喜欢您只是对他们的活动表现出兴趣、问问题并一起谈论和他们有关的话题。不管孩子的年龄多大，关键是要跟随他们的脚步，让他们告诉您他们希望您如何参与其中。

4 一起分享故事

故事让孩子们可以安全地透过一个他们能够认同的虚构角色，理解发生在他们身上的事情。故事有清晰的开头、中间和结尾部分，可以帮助孩子们谈论用其他方式难以理解的情绪和感受。讲述和复述故事有助于孩子们为自己的经历找到解决方案。

阅读、写作和分享故事是与您的孩子联结并了解他们情况的一种简单方法。您的孩子可能会发现，编造自己的故事有助于化解其对新冠病毒的忧虑。如果故事变得令人沮丧，或者孩子似乎被某个特定的部分卡住了，您可以提供支持，想办法帮他们把故事推向一个积极的结局。您可能会发现在这些时候询问孩子们自己的强项和解决问题的能力是很有帮助的。在您的孩子克服某些困难时，您可以问他们是如何做到的，以及他们如何使用同样的技能和韧性来克服他们自己故事中的问题。

5 对自己好一点

在不确定的时期感到紧张、担心或焦虑是正常的。请记住，您现在处于前所未有的状况——您自己可能难以理解目前的处境，并努力维持某种正常的感觉，也想帮助您孩子对现状有所认识。

在刚开始的时候觉得孩子主导游戏的这种方式有些挑战性很正常。由于父母们已经习惯了掌控一切，所以把权力转移给孩子可能感觉有些奇怪。孩子的兴趣或游戏风格也可能与您自己的想法和经验不同；而且您可能会觉得自己希望介入并引导孩子以一种对您来说更“自然”的方式玩耍。如果您觉得这很难，请咨询您的家庭医生（GP）或其他医护工作者，谈谈您可以使用的策略，让孩子主导游戏对您来说更容易些。

